

一輪車挑戦カード

氏名()

| 級・段 | にんていきじゅん 認定基準(ごうかくのきじゅん) | ごうかく 合格印 | ごうかくねんがっぴ 合格年月日 | 友達のチェック | |
|-----|-------------------------------|-------------|--------------------|---------|---|
| | | | | ① | ② |
| 超人 | ①～⑩までの技と達人技の2つ、それから超人技が4つできる。 | | | | |

| No. | 一輪車のわざ | 友達のチェック | |
|-----|---|---------|-------|
| | | ① | ② |
| ① | なにもつかまらないうで、一輪車にのることができる。 | | |
| ② | バックで、20mすすむことができる。 | | |
| ③ | 2人で手をつなぎ、風車(メリーゴーランド)で10しゅうまわることができる。 | | |
| ④ | 一輪車にのったまま、フラフーフないに30びょういいることができる。 | | |
| ⑤ | フラフーフのまわりにそって5しゅういじょうまわることができる。 | | |
| ⑥ | 3mかんかくのコーン5本をジグザグで20びょういにおうふくできる。 | | |
| ⑦ | 15びょういないで、30mすすむことができる。 | | |
| ⑧ | サドルをもって、つづけて10回いじょうジャンプすることができる。 | | |
| ⑨ | 一輪車にのってほしいながら、たんなわで前回しとび10回ができる。 | | |
| ⑩ | 2人でぜんごにならんで手をつなぎ、れっしゃのかたちで、30mすすむことができる。 | | |
| 達人 | かたあしでこいで、30mいじょうすすむことができる。 | | |
| 達人 | タイヤの上にいじょうあしをのせて、10mいじょうすすむことができる。 | | |
| | | 合格印 | 合格年月日 |
| 超人 | サドルを持ち、サドルに座らないで一輪車で10m進むことができる。(「前を持つ」、「後ろを持つ」両方を合格する) | | |
| 超人 | その場でなわとびの1回旋1跳躍が5回できる。 | | |
| 超人 | かた足でペダルをこいで、15mバックで進む。 | | |
| 超人 | かた足こぎで3mかんかくのコーン5本をジグザグで17秒以内におうふくできる。 | | |
| 超人 | かた足こぎ(いつもとぎゃくの足)で30m以上進むことができる。 | | |

☆こんな技もやってみよう

- ☆ スピン5回転：連続5回転をする。とちゅうで車輪を止めずに、なめらかに回る。
- ☆ 飛び乗り：サドルの前を持ち、一輪車を前に動かしながら飛び乗り、そのまま前にこく。

◇友達とやってみよう

- ◇ 8の字を書くように進む。
- ◇ 三人以上で手をつないで進み、とちゅうで輪になって5周し、また手をはなす。
- ◇ 二人で手をつなぎ、一人はアイドルし、もう一人は手をつないだまま回る。